B"H

ГОЛОС ИЗРАИЛЯ

АПРЕЛЬ 2010 - НИСАН/ИЯР 5770 - VOL. 12 NO. 4

Да живет наш Ребе-Б-г, наш Учитель, Король Мошиах вечно!

888-460-8269 Fax:414-332-3235
email:rabbiam@gmail.com

СЛОВА Б-ГА ЖИВОГО

РЕБЕ НИКОГДА НЕ ОШИБАЕТСЯ

...Однажды Менахем-Мендл (сын 2-го Любавичского Ребе) должен был написать письмо одному из хасидов Ребе в ответ на важный вопрос. Подходящего времени занести письмо с ответом на утверждение к Ребе не было, и он решил отправить его на свой страх и риск. Тем более, что обычно Ребе соглашался с ответами сына.

Но когда позже Мендл, поведал отцу о содержании письма, Ребе сказал, что ответ неверный и расходится с одним из комментариев в трактате Талмуда. А когда увидел, как расстроился его сын, добавил:

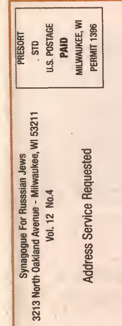
— Не волнуйся, ты пока что еще не Ребе. Можешь ошибаться...

Мы с вами можем делать ошибки и, к сожалению, очень часто в простых вещах. Но бывает и так, что некоторые упорно пытаются доказать правильность своей точки зрения, даже если осознают, что она явно противоречит истине. Кто-то написал однажды на форуме в Интернете: "..Но Ребе ведь тоже человек, и может ошибаться..."

В таких словах, по-видимому, и содержится основная причина разногласий в вопросе о личности Любавичского Ребе. Одна группа евреев представляет себе

(→ → → → стр. 2)





НА ВАШЕМ СТОЛЕ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Чай спасет от инсульта

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, ощутимо "помолодевшее" за последний десяток лет – может быть предотвращен, благодаря нескольким стаканам черного или зеленого чая в сутки. Такое заявление сделала группа американских ученых из Калифорнийского университета, изучив девять научных исследований по данному вопросу.

В последние годы, каждые двенадцать месяцев по всему миру инсульт диагностируют у более чем шести миллионов человек. В мирное время именно инсульт становится причиной гибели каждого третьего совершеннолетнего человека – то есть, это более частая причина смерти, чем автомобильные аварии. При этом, каждые два случая инсульта из десяти, на-

(→ → → → стр. 3)

СЛОВА Б-ГА ЖИВОГО

РЕБЕ НИКОГДА НЕ ОШИБАЕТСЯ

(← ← ← ← стр.1)

Ребе, как простого человека, но только гораздо более знающего, более опытного и мудрого, чем другие раввины современности. Такой подход предполагает и соответствующее отношение - "великий, ..но иногда может ошибаться".

Другие же ни в коем случае не считают, что Ребе может быть в чем-то не прав, будучи полностью уверенными в том, что слова Ребе абсолютная истина. Ведь Ребе и есть Сам Всевышний. И само собой разумеется, они исполняют все Его указания.

Ребе-Всевышний учит нас жить, как в дни Освобождения, которое уже совершилось. Это не просто дружеская просьба, а подлежащий исполнению закон. Нет сомнения, что каждый способен увидеть Освобождение, достаточно только "открыть глаза". Ведь так сказал сам Б-г:

"...Единственная вещь, которой недостает, – чтобы еврей как следует открыл свои глаза...

...В наши дни... надо лишь открыть глаза, чтобы увидеть действительное, в буквальном смысле, положение: то есть, что мы сидим вместе со Святым, Благословен Он ("Еврейский народ и Святой, Благословен Он, – одно целое") за накрытым столом на торжестве, посвященном свадебной трапезе..." (Из книги выступлений Ребе-Всевышнего, 5752-й (1992-й) г., т.1, стр. 152, 156.)

Те из нас, кто навечно связал свою жизнь с Ребе (ведь Он и является для каждого еврея источником жизненности), не ошиблись. Хотя такая уверенность в своей правоте (в поведении, основанном на указаниях Ребе-Всевышнего) иногда и раздражает сомневающихся.

Можно задать вопрос, разве и на этом уровне отношения к Ребе нет места для ошибки? На первый взгляд, как может человек быть самим Всевышним?! Достаточно открыть Тору Ребе и внимательно изучить этот вопрос. Тогда и пропадут сомнения: **"..То есть мы изучаем Тору на уровне "видения"*, вплоть до зрительного постижения Б-жественности;. видения Б-га, дающего Тору ("И будут твои глаза видеть твоего Учителя"). И это приводит к раскрытию "чудес" в Торе."**

А за счет этого мы получаем (мера за меру, и во много раз больше) от Всевышнего, что Б-г, Благословен Он, "показывает нам чудеса" в простом смысле слова: Сам Всевышний виден нам в такой форме, что указывает человек на него пальцем и говорит: Это Он! "Вот теперь есть у тебя чудеса и знамения, которые Я, Б-г, дал тебе увидеть." Наподобие престарелых родителей, которые дают все самое лучшее единственному сыну, родившемуся в дни их старости...

Вплоть до того, что сам Б-г показывает себя нам, и чем же Он как будто "занимается"? (или не используя фразу "как будто"). Он **"показывает нам",- то есть дает увидеть каждому еврею чудеса и понять, что все, происходившее с ним до сих пор, тоже было чудом. А тем более происходящее сейчас (после того, как "показывается нам" сам Б-г).***

*** (Примечание). Это объясняет фразу "покажет нам чудеса" - то есть "покажет"** нам их Б-г **именно в такой форме, что мы "увидим", - в буквальном понимании этого слова. Как и у Аризаля,** великого каббалиста, **- постижение Торы** тоже **было на** такой **ступени...** (из книги выступлений Ребе-Всевышнего, 5751-й (1991-й) г., т.1, стр.423).

р. Шлоймо Сескутов

ГОЛОС РЕДАКЦИИ

* * *

"Я очнулся в палате со страшной болью в левой ноге, — вспоминает Пини. — Я не смог даже пошевелить ею". Проверка показала, что нога сломана в нескольких местах и врачи решили проводить операцию. В то же самое время вернулся домой раввин Гринберг, который не переставал думать о пострадавшем товарище. Он сразу понял, что нужно сделать — попросить благословение на выздоровление Пини у Ребе-Всевышнего.

Он подошел к висевшему на стене портрету Ребе и громко сказал, что просит полного и быстрого выздоровления для Пини выше законов природы.

После этого он подошел к книжной полке, где стоял сборник писем Ребе "Игрот Кодеш" и вытащил один из томов.."

Продолжение на странице: 17.

* * *

"ССВО – весьма тяжелое состояние, при котором иммунная система человека, и без того ослабленного тяжелой травмой, вырабатывает большое количество медиаторов воспаления – цитокинов ("цитокиновый шторм"). Из-за этого в воспалительный процесс вовлекается весь организм, появляются серьезные нарушения свертываемости крови и, как следствие, расстройства микроциркуляции и недостаток кровоснабжения органов.

Внешне это проявляется резкой слабостью, значительным повышением или, наоборот, понижением температуры тела, учащением дыхания и сердцебиения. Системная воспалительная реакция может привести к полиорганной недостаточности (в первую очередь страдают почки и легкие), шоку и смерти.."

Продолжение на странице: 11.

Published Monthly By:
Synagogue For Russian Jews Inc.
3213. North Oakland Avenue,
Milwaukee, WI 53211
414-961-0234 Fax: 414-332-3235

Редакция газеты не несет ответственности за информацию, содержащуюся в рекламе.
Наше мнение может не совпадать с мнением авторов статей. Материалы редактируются по усмотрению редколлегии.
Мы не возвращаем и не рецензируем неопубликованные материалы.
We are not responsible for or endorse any opinions of the authors of the articles.

НА ВАШЕМ СТОЛЕ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

(← ← ← ← стр.1)



блюдаются у людей, не достигших пятидесяти лет.

Американские ученые собрали и изучили девять масштабных исследований, касающихся связи между регулярным потреблением зеленого и черного чая, и риском инсульта. Как выяснилось, чай может стать профилактикой данного заболевания. Данные исследования охватили около двухсот тысяч человек, разного пола, возраста, социального статуса, и так далее. На это количество людей в определенный отрезок времени пришлось 4378 случаев инсульта.

Как выяснили исследователи, если человек регулярно пьет зеленый или черный чай, выпивая при этом две-три чашки, то есть, около трехсот миллилитров чая в сутки, риск инсульта для него снижается на 21%, по сравнению с теми людьми, которые не пьют чай вообще, или же выпивают одну чашку в день, или менее.

По какой причине чай оказывает такое благотворное воздействие на людей, между которыми нет ничего общего, калифорнийским ученым пока что понять не удалось. Они предполагают, что все дело в веществах, содержащихся в чае, и собираются в ближайшее время провести серию клинических испытаний, чтобы подтвердить или опровергнуть сделанные выводы.



"Заатар" - приправа для тела и души

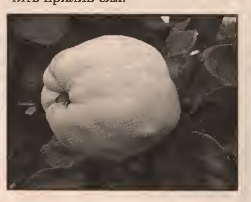
Заатар – майоран сирийский, трава с пряным запахом, давшая свое название и смеси, в состав которой она входит. Эту смесь кладут в салат, ею посыпают питы с оливковым маслом, ее иногда добавляют в молочные продукты. Заатар считался у древних восточных народов афродизиаком, а эллины были уверены, что потребление этой приправы пробуждает в сердцах радость и отвагу.

Помимо вкусовых, у этой травы имеются разнообразные лекарственные свойства. Так, заатар положительно влияет на кровеносную систему, а еще может использоваться в качестве дополнительного лекарственного средства при кашле – при этом, достаточно просто съесть, например, лепешку с оливковым маслом и заатаром.

В заатаре содержится витамин С и провитамин А, флавоноиды, дубильные вещества, фитонциды и горечи. Эта приправа считается полезной для аллергиков и для больных астмой, также ее рекомендуется использовать в случае бессонницы, заболеваний дыхательных путей. Кроме того, она пойдет на пользу в случае насморка, и вообще простудных заболеваний.

Масло заатара, применяемое наружно, может помочь при ревматизме и других заболеваниях суставов, и заставит отступить головную боль. Его используют в случае ушибов, порезов, вывихов, растяжений, нарывов, и других небольших травм. Также этим маслом рекомендуется растирать тело после серьезных физических нагрузок, чтобы помочь уставшим мышцам.

Помимо прочего отмечено, что древние эллины были в чем-то правы: люди, регулярно употребляющие сирийский майоран - заатар, отличаются оптимизмом и жизнестойкостью, реже впадают в депрессию, они более стрессоустойчивы, чем прочие, и обладают более "боевым" характером. Заатар способен придать бодрости в случае полубессонной ночи и обеспечить прилив сил.



Айва – косметолог с тысячелетним стажем

Айва – близкая родственница яблок и груш. Ее форма грушевидна, и по цвету, этот фрукт тоже напоминает грушу. Его кисловатая и довольно твердая мякоть становится мягкой и сладкой если сварить айву – должно быть, именно поэтому так популярно было еще с древних времен айвовое варенье. Но айва не только вкусна и полезна она, помимо прочего, также замечательный косметолог.

Айва содержит в себе такие полезные вещества, как пектин, калий, яблочная, лимонная, тартроновая кислоты, а еще фруктоза, сахароза и глюкоза. Также айва богата следующими витаминами: провитамином А, витаминами С,Е,РР,В1,В2,В6. Сок айвы, который готовится из созревших плодов, весьма полезен для здоровья, он является антисептиком, а также мочегонным и вяжущим средством.

Кроме того, этот сок приносит пользу астматикам, и людям с различными заболеваниями дыхательных путей. А также, варенье и повидло из айвы полезны в случае заболеваний желудочно-кишечного тракта, которые носят воспалительный характер. Мякоть отварной или запеченной айвы издавна широко применялась в народной медицине как средство, помогающее при рвоте.

К применению айвы существуют и противопоказания – так, этот плод не стоит пробовать людям, бережно относящимся к своему голосу, поскольку регулярное потребление айвы может навредить гортани. Кроме того, от нее стоит воздержаться людям, страдающим плевритами. Но это не касается наружного применения лосьонов и бальзамов из айвы.

А ведь айва – замечательный косметолог, с тысячелетним стажем. Лосьоны и бальзамы на основе айвы весьма положительно влияют на кожу, особенно на кожу жирную, с большими порами. Бальзам из айвы может сделать кожу более гладкой, напитать ее, придать ей шелковистости и блеска.



Корень лотоса – пища, возвращающая молодость

Корневище водяной лилии - корень лотоса – продукт, который был известен в странах, где лотос произрастает в изобилии, сотни лет назад. Однако сегодня этот продукт вполне доступен и людям, живущим там, где никогда не встретить в природе цветка лотоса. Корень лотоса можно употреблять в пищу как в консервированном, так и в свежем виде. По вкусу это экзотическое кушанье напоминает обычную картошку.

Лотос является особенно популярным не только из-за своего вкуса, но еще и потому, что в корнях лотоса существуют пустоты, которые, на срезе корня, образуют узор в форме цветка, что является любопытным и привлекательным. При этом корни лотоса обладают не только вкусовыми, но и полезными для организма свойствами.

В этом корне содержится около 20% белка, а также, согласно древней китайской медицине, потребление в пищу данного растения является залогом долголетия, физической крепости и молодости. Считается, что корень лотоса положительно влияет на процесс кроветворения, а также является мочегонным и слабительным, и препятствует расширению сосудов. Кроме того, его называют продуктом, полезным для печени и для женского организма, особенно в период взросления.

Приготовить свежие корни лотоса несложно, их можно как варить, так жарить или запекать. Вот один из распространенных способов: необходимо очистить корень, нарезать на ломтики, толщиной примерно в палец, и положить в холодную воду, в которую необходимо предварительно добавить уксус, из расчета примерно столовая ложка на стакан.

В этой воде корни лотоса должны полежать около пяти минут, затем их необходимо вынуть, промыть обычной холодной водой и положить в кипящую воду, куда так же был добавлен уксус, в той же пропорции. Варить корни лотоса необходимо от трех до шести минут.

www.israelinfo.ru

ДОСТИЖЕНИЯ ИЗРАИЛЬСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Болезнь Паркинсона поможет диагностировать голос

Болезнь Паркинсона является заболеванием, которое достаточно трудно диагностировать на ранних стадиях, вследствие не специфичности его первых симптомов. Это могут быть замедленные движения при выполнении ежедневных дел, уменьшение ловкости рук и мимики... Однако израильские ученые из хайфского университета смогли обнаружить достаточно верный способ диагностики данного заболевания.

Израильтяне совместно с американскими учеными провели исследование, опубликованное в **Journal of Speech Language and Hearing Research**. В данном исследовании принимали участие тридцать восемь человек, заболевших болезнью Паркинсона, и четырнадцать здоровых добровольцев. Команда израильских ученых из университета Хайфы, проводила проверку звуковых волн, которые пациенты издавали при помощи своих голосов.

Исследователи анализировали различия, наблюдавшиеся в голосах здоровых людей, и людей, больных болезнью Паркинсона. Подобные различия были заметно ощутимы, поскольку именно голосовые связки первыми подвергаются судорогам, которые являются одним из самых ранних симптомов заболевания. Ученые утверждают, что данные перемены можно будет уловить и в голосах людей, у которых вышеупомянутое заболевание только развивается. При этом особенно важным является то, что для проведения данной диагностики пациенту не будет необходимости приезжать в медицинский центр – достаточно будет просто передать туда удаленным способом компьютерный анализ его голоса. Точно так же семейный врач пациента получит ответ и в случае необходимости – рекомендации, касательно лечения.

Необходимо отметить, что в случае болезни Паркинсона, ранее обнаружение заболевания увеличивает шансы на его успешное лечение на 60%. В особенности ранняя диагностика болезни актуальна для людей, чей возраст уже «перевалил» за шесть десятков лет, и для тех, кто генетически предрасположен к данному заболеванию.

Лекарства от диабета могут быть полезны сердцу

Профессор Итамар Раз, директор отделения лечения диабета в медицинском центре "Хадаса", станет одним из руководителей нового международного исследования. Данное исследование, получившее название SAVOR (Saxagliptin in Assessment of Vascular Outcomes Recorded) предпринимается для того, чтобы выяснить, существует ли связь между приемом определенного лекарства, прописываемого при диабете второго типа, и различными заболеваниями и нарушениями функции сердечной мышцы.

Лекарство, которым займутся исследователи – саксглифотин, оно же Onglyza, является уникальным лекарством типа DPP4, и повышает количество гормона GLP1 в крови человека, а также усиливает секрецию инсулина в организме.

В настоящее время, данное лекарство утверждено как пригодное к использованию в сорока странах мира, включая страны Евросоюза и США. Сейчас начат процесс получения разрешения на использование этого лекарственного средства и в Израиле. Данное исследование проводится в рамках сотрудничества в области лечения диабета двух фармацевтических кампаний - "Астразника" и "Бристоль-Майерс Скьюб". Основной целью этого сотрудничества является совершенствование медицинской помощи пациентам в целом и создание новой концепции лечения диабета второго типа. Исследование должно продлиться примерно пять лет. В нем примут участие двенадцать тысяч людей, больных диабетом второго типа, жителей разных стран, включая и Израиль.

В каждой из стран – участниц исследования, над ним будет работать своя команда, с двумя ведущими исследователями – эндокринологом и кардиологом. Израильскую команду исследования также будет возглавлять профессор Итамар Раз, вместе с профессором Базилем Льюисом. Согласно заявлению профессора Раза, речь идет об исследовании, в рамках которого существует возможность доказать, что вышеупомянутое лекарство уменьшает количество кардиологических заболеваний и проблем среди людей, больных диабетом второго типа.

Апноэ продлевает жизнь пожилых людей

Апноэ – так называют кратковременную остановку дыхания во время сна. Бывает, что люди, страдающие апноэ, даже не просыпаются во время приступов, но часто апноэ приводит к частым пробуждениям и нарушениям сна. Кроме того, именно апноэ провоцирует различные заболевания сердца. Однако в Израиле доказали, что апноэ приносит организму не только вред, но и пользу.

С одной стороны, учеными разных стран давно было доказано, что апноэ сокращает продолжительность жизни, поскольку может привести к закупорке коронарных артерий, снижению качества жизни, и так далее...

Но недавно израильские ученые из Технологического Института, завершили исследование, продолжавшееся пять лет и охвативщее более шестисот израильтян обоих полов, средний возраст которых равнялся семидесяти годам. Среди исследуемых были люди, страдавшие от апноэ, как и те, кого не затронуло данное заболевание.

Это исследование было опубликовано в **Journal of Sleep Research** от Европейского общества исследования сна.

Результаты исследования были неожиданными: апноэ, в случае если данное заболевание проявляется умеренно, способно не укоротить, а продлить жизнь людям "золотого возраста", независимо от их пола. При этом среди людей молодых, и людей среднего возраста, подобной тенденции не наблюдается.

Оказывается, что при развитии апноэ организм многих пожилых людей вырабатывает для себя "систему дополнительного кровоснабжения", то есть, сердца таких людей "учатся" получать кровь из большего количества артерий, чем сердца людей, не страдающих апноэ. Таким образом, в случае других сердечно-сосудистых заболеваний, таких, как, к примеру, инфаркты, люди с "дополнительной системой кровоснабжения" имеют более высокий уровень защиты, чем прочие.

Кроме того, предыдущие исследования израильских ученых показали, что у людей, страдающих апноэ, наблюдается высокий уровень протеина в крови - так называемого фактора роста эндотелия сосудов (VEGF). Этот белок отвечает за рост новых кровеносных сосудов, а его производство, как правило, вызвано падением уровня кислорода в крови.

Израильтяне доказали: курят люди с низким IQ

В медицинском центре "Шеба" было проведено исследование, доказавшее, что существует прямая связь между курением и уровнем IQ. Как выяснилось, чем больше человек курит, тем ниже его IQ. В данном исследовании приняли участие двадцать тысяч израильских солдат, как курящих, употребляющих большее или меньшее количество табачных изделий, так и никогда не прикасавшихся к сигаретам.

(→ → → → стр.5)

ДОСТИЖЕНИЯ ИЗРАИЛЬСКОЙ МЕДИЦИНЫ

(← ← ← ← стр. 4)

Исследование заключалось в сравнении интеллекта человека, его экономического статуса, и количества выкуриваемых им сигарет. Результаты были однозначны: IQ и экономический статус курильщиков гораздо ниже, чем у людей некурящих, причем, как правило, чем больше сигарет, тем ниже и IQ и экономический статус, как мужчин, так и женщин.

Однако подчеркивают израильские исследователи, данные результаты вовсе не означают, что именно сам факт курения снижает интеллект, и человек, взявшись за сигареты, через некоторое время непременно "поглупеет". Существует, как уточняют исследователи, обратная связь – люди со сравнительно низким IQ, и соответственно, как правило, с более низкими доходами, становятся приверженцами курения чаще прочих.

Данная ситуация складывается, как отмечают в медцентре "Шеба", поскольку израильские подростки в образовательных учреждениях получают слишком мало информации о вреде курения. О том, что постоянное потребление табачных изделий провоцирует развитие целого букета заболеваний, израильтянам, в основном, становится известно гораздо позже, уже на третьем десятке жизни.

Онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, вкупе с импотенцией, заболеваниями зубов и полости рта, а также ранним старением кожи... Это далеко не полный список тех недугов и проблем, которыми может "наградить" человека курение. И обо всем этом, как считают израильские исследователи, необходимо осведомлять несовершеннолетних израильтян как можно раньше, в рамках системы образования.

Особенно актуально подобное для детей из семей с низким социально-экономическим статусом, для которых рекомендуется разработка специальных программ по профилактике курения.

Израильтяне изобрели "волокна жизни"

Причиной смерти людей, получивших серьезные ожоги, в семи из десяти случаев являются инфекции, проникающие в организм через поврежденные участки. То же грозит и людям с серьезными травмами, ранениями, и так далее. Израильские ученые из Тель-Авивского университета нашли способ практически полностью уничтожить риск подобных заражений – при помощи "волокон жизни".

"Волокнами жизни" израильские ученые называют растворимые волокна, созданные по новейшим технологиям профессором Мейталь Зильберман из отдела биомедицинской инженерии университета Тель-Авива. Данные волокна могут послужить как своеобразной "повязкой", накладываемой на раны и ожоги, и способствующей уничтожению любых бактерий, в течение сорока восьми часов, так и "службой доставки" лекарств в организм, в нужное время, и в необходимом количестве.

Так, подобными волокнами, в составе которых могут присутствовать и элементы необходимых лекарственных препаратов, возможно покрывать биоразлагаемые стенты – специальные трубочки, вводимые в сосуды сердца, ради их расширения, что необходимо при сердечно-сосудистых заболеваниях.

При покрытии, "волокна жизни" возможно "запрограммировать" таким образом, что в течение определенного периода времени они будут "выпускать" в организм пациента необходимые лекарства, а затем просто растворятся. Срок подобного действия "волокон жизни" можно определить с точностью до одного дня.

Точно так же, изобретенные израильтянами волокна вероятно применять и при лечении прочих заболеваний, в случае если необходимо доставить дозу лекарственных препаратов в труднодоступный участок организма, не нанеся при этом вреда другим его областям. К примеру, "волокна жизни" могут быть полезны при лечении опухолевых заболеваний мозга.

На сегодняшний день "волокна жизни" находятся в стадии разработки, однако не исключено что уже через несколько лет они станут одной из общедоступных методик лечения.

Холокост отзывается во втором и третьем поколениях

Холокост – страшная трагедия еврейского народа. Однако, как выяснилось, ужасы Холокоста для переживших его не закончились с завершением Второй Мировой войны и даже дети и внуки тех кто выжил в Катастрофе, продолжают переживать на себе ее последствия. К таким выводам пришел доктор Натан Келлерман, десятилетия работавший с жертвами Холокоста и их семьями.

Доктор Келлерман, являющийся автором недавно вышедшей книги "Травмы Холокоста: психологическое воздействие и лечение", заявил, что по результатам его исследований, Холокост "отзывается" во втором и третьем поколениях, травмируя детей и внуков тех, кто вышел живыми из нацистских лагерей. Причем, даже если дети и внуки этих людей родились уже после Катастрофы, или были в то время совсем малышами, они все равно получили серьезные психологические травмы.

Так, одна из пациенток доктора Келлермана призналась, что ей сложно покупать своим детям одежду с вертикальными полосами, поскольку у нее есть фотография ее отца, пережившего Холокост, в лагерной форме. Другая женщина затруднялась посещать стоматолога, ради того, чтобы поставить искусственный зуб, поскольку вспоминала о золотых зубах, которые нацисты снимали с трупов евреев.

Многие представители второго поколения ощущали себя как бы "заменой" погибших в Холокосте, и мучились, поскольку чувствовали себя обязанными жить не свою, а их жизнь. Некоторые дети жертв Холокоста постоянно терзались из-за страха недостатка каких-либо вещей или еды и делали нерациональные запасы, у других были проблемы с межличностными отношениями

Некоторые из выживших в Холокосте впоследствии являлись слишком властными родителями, подавляя и угнетая своих же детей, даже повзрослевших. У других, оставшихся сиротами, не было перед глазами моделей семейной жизни, и они не смогли построить нормальные семьи, когда выросли. И все эти, а также многие другие психологические травмы, мучают детей и внуков, людей, выживших в Катастрофе, многие годы спустя после нее.

www.israelinfo.ru

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

Миллион за слоган

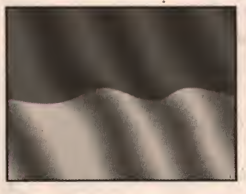
Власти Тайваня предложили крупное денежное вознаграждение за броский слоган, призывающий обзавестись потомством, сообщает АР.

Как говорится в постановлении Министерства внутренних дел, которому принадлежит эта идея, необходим обращенный к населению творческий слоган, "вызывающий у всех желание иметь детей". Автор наиболее удачного призыва получит вознаграждение в размере миллиона тайваньских долларов (более 31 тысячи долларов США).

Такая инициатива вызвана чрезвычайно низким уровнем рождаемости на Тайване, который находится на одном из последних мест в мире и составляет 8,29 рождений на тысячу человек в год. Для сравнения, по данным ООН, среднемировой показатель равен сейчас 19,95 на тысячу человек (его значения по странам лежат в интервале от 7,6 до 51,6); в РФ на тысячу граждан рождается примерно 11 детей в год.

Тайваньское правительство, озабоченное опасностью социального и экономического кризиса из-за резкого сокращения трудоспособного населения, уже неоднократно предпринимало попытки стимулировать рождаемость, впрочем, без особого успеха.

В 2009-м году на острове родилось 191310 детей, что на 3,74 процента меньше, чем в предыдущем. При этом население Тайваня составляет почти 23 миллиона человек.



Производитель сиропа от кашля оштрафован

Антимонопольный комитет Украины (АМКУ) оштрафовал фармкомпанию Boehringer Ingelheim за распространение ненадлежащей рекламы лекарственного средства, сообщает "proUA" со ссылкой на пресс-службу ведомства. Размер штрафа составил один миллион гривен (около 275 тысяч рублей).

По информации антимонопольного комитета, австрийское отделение компании Boehringer Ingelheim в 2009-м году провело на Украине несколько рекламных акций препарата "Лазолван" (амброксол). Сообщается, что рекламный ролик данного средства транслировался на телеканалах страны.

Недовольство антимонопольной службы вызвал слоган рекламного ролика: "Кашель вылечит вам, освободит дыхание - Лазолван". Представители АМКУ отметили, что слоган подавался как в виде текста, так и в звуковом варианте. В рекламном ролике также присутствовала ссылка на регистрационные удостоверения препарата, выданные Минздравом Украины.

В результате проведенного расследования специалисты антимонопольного комитета выяснили, что распространяемая в рекламном ролике информация является неточной и вводит покупателей в заблуждение относительно свойств этого лекарства. По мнению АМКУ, ролик создавал впечатление, что рекламируемый препарат полностью лечит острые и хронические заболевания дыхательных путей, в том числе грипп, простуду, острый и хронический бронхит, а также пневмонию.

Сотрудники антимонопольного ведомства отметили, что в действительности "Лазолван" является отхаркивающим средством, которое предназначено для облегчения отхождения мокроты, а также уменьшения симптомов простудных заболеваний. За распространение ненадлежащей рекламы украинским антимонопольным законодательством предусмотрен штраф в размере до пяти процентов годового оборота компании.

В шотландских школах начали обучать сну

В четырех средних школах шотландского города Глазго ввели экспериментальные уроки, на которых подростков учат правильно спать, сообщает The Times.

Программу уроков сна разработала Никки Кэмерон из организации Sleep Scotland и предложила городскому совету провести ее в школах. Поводом для такой инициативы стали результаты проведенного организацией исследования сна школьников.

В ходе этого исследования выяснилось, что среднестатистический шотландский подросток отходит ко сну между 23:00 и полуночью, однако лежа в постели часами смотрит телевизор, играет в видеоигры или выходит в интернет. В итоге многие школьники спят ночью не более четырех часов.

Такая нехватка сна приводит к раздражительности, частым переменам настроения, необщительности, быстрой утомляемости, ухудшению памяти и внимания. Кроме того, как показало исследование, она на 71 процент повышает риск депрессии и ожирения, и личностных расстройств.

На новых уроках ученикам объясняют, что им требуется не менее девяти часов сна, а получить его можно, лишь укладываясь в темноте и тишине, при этом ни в коем случае нельзя брать с собой в постель любые электронные устройства или включать их в комнате (даже слабый свет от телевизора или монитора возбуждает нервную систему, мешая заснуть). Сила воли в этом вопросе, говорят преподаватели, будет быстро вознаграждена повышением успеваемости и улучшением спортивных достижений.

По словам Кэмерон, научить подростков правильно спать можно за два урока. Третий урок предназначен родителям: они учатся, как обеспечить ребенку полноценный сон.

Sleep Scotland рассчитывает ввести подобный курс и в других школах Шотландии. Независимый эксперт по вопросам сна Нейл Стэнли призвал не ограничиваться этим и преподавать навыки правильного сна по всей Великобритании. "Правительство тратит миллионы фунтов на обучение подростков диетам и упражнениям, и странно, что вопросы сна оставлены без внимания", - заметил он.

Тренера секции по боксу уволили

Тренер ставропольской секции по боксу Вадим Хорев уволен после инцидента с обморожением учеников во время тренировки, сообщает пресс-служба прокуратуры региона. Кроме того, от занимаемой должности был освобожден директор спортивной школы, в которой работал Хорев.

26-го января 2010-го года Хорев, проводивший занятия по боксу в школе номер 11 Ставрополя, вывел воспитанников секции на улицу для пробежки босиком по снегу в целях закаливания. Температура воздуха в Ставрополе в этот день составляла 15-18 градусов ниже нуля. В результате шесть детей получили обморожение стоп и пальцев ног 1-й, 2-й степени. Пострадавшие были доставлены в ставропольскую городскую клинику номер 2.

По факту происшествия ОВД Октябрьского района Ставрополя возбудило в отношении Хорева уголовное дело по части 1-й статьи 115-й УК РФ (умышленное причинение легкого вреда здоровью).

После инцидента прокуратура Ставропольского края провела проверку деятельности Хорева. По результатам проверки выяснилось, что группа, с которой проводились занятия по боксу, не числилась ни в одной из спортивных школ города. Тренер проводил закаливание по собственной методике, без соответствующей программы. При этом он не учитывал погодные условия, возрастные особенности и подготовка несовершеннолетних участников секции. Кроме того, было установлено, что у Хорева отсутствует педагогическое образование.

В связи с выявленными нарушениями прокурор Октябрьского района Ставрополя наложил протест на приказ о приеме Хорева на работу в городскую спортивную школу номер 3. В результате тренер был уволен из учебного заведения за нарушение правил заключения трудового договора.

Кроме того, был освобожден от занимаемой должности директор указанной спортшколы. Глава ставропольской администрации объявил выговор директору школы номер 11, на базе которой проводились занятия с пострадавшими. Также были объявлены замечания начальникам городских управлений образования и физической культуры и спорта. Сотрудники

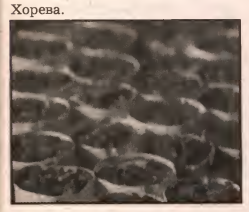
(→ → → → стр.7)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 6)

правоохранительных органов продолжают расследование обстоятельств уголовного дела, возбужденного в отношении Хорева.



В России готовят запрет на курение в автомобилях

Депутаты Госдумы готовят новую редакцию закона об ограничении курения табака. Как заявил за заседании Общественного совета Москвы зампредседателя комитета по охране здоровья Госдумы Николай Герасименко, в этом документе будет содержаться, в частности, запрет на курение в личном автомобиле.

"В документе будет введен запрет на курение в личном автотранспорте, полный запрет на курение в лечебных учреждениях, — цитирует слова Герасименко РБК. — Также будет запрещена реклама табака, в том числе и косвенная". В кафе и ресторанах курить можно будет только в изолированных комнатах или в изолированных залах для курильщиков.

Новый вариант федерального закона "Об ограничении курения табака" будет внесен на рассмотрение Госдумы до конца весенней сессии.

Первая попытка запретить российским водителям курить за рулем была предпринята еще в 2008-м году — депутаты Тюменского законодательного собрания предложили штрафовать курящих водителей на 500 рублей. По их мнению, курение за рулем увеличивает риск ДТП и отвлекает водителей от дороги. Однако это предложение было отклонено из-за того, что соответствующий запрет не прописан в ПДД, а значит штрафовать водителей за такое нарушение нельзя.

Европейские страны и некоторые американские штаты уже ввели запрет на курение в корпоративных и прокатных автомобилях, а также в личных машинах, в которых находятся дети.

В Германии начался суд над целителем из Ташкента

В Германии начался процесс над целителем, уроженцем Ташкента Гарри Р. 51-летнего психотерапевта обвиняют в покушении на убийство, причинении телесных повреждений, повлекших смерть, и причинении тяжких увечий, сообщает Tageszeitung. По данным прокуратуры, практиковавшиеся Гарри Р. методы психотерапии повлекли смерть двух человек.

У себя на дому в Берлине Гарри Р. устраивал коллективные сеансы психолитической терапии с использованием психотропных препаратов, в том числе ЛСД, которые, как предполагалось, должны были помочь пациентам высвободить свое бессознательное и выяснить причины комплексов и психических травм.

На сеансе, состоявшемся 19-го сентября 2009-го года, Гарри Р. предположительно раздал своим пациентом настоящий коктейль из психотропных веществ, включая экстази и метилон. Двое пациентов — 28-летний студент и 59-летний пенсионер — потеряли сознание.

Гарри Р., вместо того, чтобы немедленно вызвать "скорую помощь", приказал отнести одного из них к себе в комнату, чтобы, как полагает обвинение, скрыть следы применения запрещенных препаратов. Это промедление, по мнению следствия, стоило пациентам жизни: студент скончался в тот же день в реанимационном отделении больницы, пенсионер умер еще в "скорой помощи". Еще пятеро пациентов Гарри Р. были помещены в больницу с симптомами отравления. Всего в сеансе принимали участие 12 человек.

Немецкие врачи спасли 275-граммового новорожденного

Сотрудникам клиники Геттингенского университета удалось выходить ребенка, вес которого при рождении составлял всего 275 граммов. На сегодняшний день спасенный немецкими врачами младенец – самый маленький выживший ребенок мужского пола в мире.

По словам представителя клиники Стефана Веллера, мать младенца поступила в медицинское учреждение в июне прошлого года на 25-й неделе беременности. В связи с опасным для матери и плода осложнением врачи решили провести женщине кесарево сечение. Появившийся таким образом на свет новорожденный весил всего 275 граммов, длина его тела составляла 27 сантиметров.

Мальчик был выписан из клиники в декабре прошлого года после 6 месяцев пребывания в отделении интенсивной терапии. К этому времени его вес увеличился до 3,7 килограмма. Врачи продолжают наблюдение за ребенком на дому.

В Германии минимальный вес, при котором считается возможным выхаживание новорожденных, составляет 350 граммов. Известны несколько случаев успешного выхаживания детей с меньшим весом. Так, несколько лет назад американским медикам удалось спасти девочку, весившую при рождении всего 243 грамма. Японским специалистам удалось выходить мальчика весом 297 граммов.

"Генетический выключатель" регенерации органов

Американские ученые обнаружили, что выключение единственного гена позволяет млекопитающим восстанавливать утраченные части тела, как это происходит, например, у некоторых земноводных, сообщает PhysOrg.

Исследователи из Университета Уистара в Филадельфии заинтересовались вопросами регенерации тканей млекопитающих в 1996-м году, при изучении аутоиммунных заболеваний на лабораторных мышах. В целях постоянной маркировки животным делали отверстия в ухе, которые, как правило, сохраняются на всю жизнь. К удивлению ученых, у мышей одной из линий под названием Murphy Roths Large (MRL) через несколько недель отверстия бесследно заросли.

Заинтересованные исследователи начали работу сразу по двум направлениям. Во-первых, они при участии коллег из других Вузов страны приступили к картированию генома указанной линии мышей, чтобы определить гены, с наибольшей вероятностью отвечающие за восстановление тканей.

Во-вторых, ученые заметили, что форма и функции клеток, восполняющих анатомический дефект, а также конфигурация их ДНК сильно отличаются от остальных мышей. В силу этого группа исследователей начала изучать влияние изменений в ДНК на цикл деления клеток.

Проведя ряд опытов, ученые выяснили, что у MRL-мышей неактивен ген p21, регулирующий клеточный цикл. В норме этот ген тормозит деление клеток при повреждении их ДНК, чтобы не допустить злокачественного перерождения.

Изучение генноинженерных мышей, лишенных p21, показало, что они обладают такими же способностями к восстановлению тканей, как MRL-мыши, при этом и у тех, и у других животных заболеваемость была не выше среднестатистической мышиной.

По словам руководителя исследования, профессора молекулярной и клеточной онкологии Эллен Хэбер-Катц, у мышей с неактивным p21 наблюдалось сочетание быстрого деления клеток, восстанавливающего ткани, и столь же быстрого их апоптоза (запрограммированной гибели). Такое сочетание наблюдается у всех видов животных, способных регенерировать утраченные части тела. При этом, как отметила Хэбер-Катц, отвечающие за регенерацию клетки по функциям и жизнедеятельности больше напоминают эмбриональные стволовые, нежели клетки взрослого организма.

Если удастся подтвердить результаты работы на людях и разработать методику временного выключения гена p21, не исключено, что врачи смогут "выращивать" пациентам, например, утраченные конечности.

Уволился после происшествия в роддоме

Губернатор Алтайского края Александр Карлин удовлетворил заявление об отставке своего заместителя Николая Черепанова. Об этом сообщается на официальном сайте краевой администрации. Черепанов координировал деятельность органов исполнительной власти края в сферах занятости и социальной защиты населения, культуры, здравоохранения, а также физической культуры и

(→ → → → стр.8)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 6,7)

спорта.

В заявлении на сайте администрации уточняется, что Николай Черепанов отправлен в отпуск с последующим увольнением. По данным ИА "Атмосфера", причиной отставки стало ЧП, произошедшее в родильном отделении Ключевской ЦРБ, пациентки которого отравились лекарствами.

4-го марта четыре женщины, находившееся в родильном отделении Ключевской районной больницы, почувствовали недомогание после введения лекарственных препаратов с физиологическим раствором. Одна из женщин позже скончалась, ее ребенка удалось спасти. Еще одна пациентка потеряла ребенка.

Остатки партии физраствора были изъяты и отправлены на экспертизу. Согласно ее предварительным результатам, физраствор полностью соответствует установленным требованиям. Результаты химических и гистологических исследований будут известны позднее. Экспертиза физиологического раствора, на основе которого были введены лекарства пострадавшим женщинам, будет проводиться по смывам со стенок флакона, так как сотрудница медучреждения вылила остатки жидкости.

В связи с инцидентом в роддоме Ключевской ЦРБ 12-го марта губернатор региона отправил в отставку начальника Главного управления по здравоохранению и фармацевтической деятельности Валерия Елыкомова.

По информации ИА REGNUM, расследование обстоятельств происшествия взяли на контроль представители комитета по здравоохранению и науке, а также комитета по законности, правопорядку и защите прав граждан Алтайского краевого законодательного собрания.

Заместитель начальника краевого управления по здравоохранению и фармдеятельности Виктор Яковлев заявил, что беременные женщины получали лекарственные препараты строго по медицинским показаниям, а технологии применения этих лекарств были выдержаны абсолютно точно. По данным Яковлева, среди назначенных беременным препаратов были "Актовегин", "Эуфиллин" и витамин С.

Конгресс США одобрил реформу здравоохранения

Палата представителей США одобрила окончательную версию реформы здравоохранения, предложенную президентом Бараком Обамой. Об этом сообщает Associated Press.

В поддержку компромиссного варианта инициированной Обамой реформы высказались 219 конгрессменов, против - 212. При этом все присутствующие на заседании республиканцы и 34 присоединившихся к ним демократа проголосовали против, однако, несмотря на это, сторонникам реформы хватило голосов для утверждения проекта. Теперь для вступления в силу документа, уже получившего одобрение Сената, требуется подпись президента.

Предполагается, что в результате реализации реформы здравоохранения, доступ к медицинским услугам получат 32 из 36 миллионов лишенных ее в настоящее время американцев. На эти цели за 10 лет будет выделено 940 миллиардов долларов. В рамках реформы предполагается ужесточить требования к частным страховым компаниям, лишив их возможности отказывать в обеспечении медицинской страховкой лиц, уже страдающих какими-либо заболеваниями, а также отказа в оформлении пожизненной страховки.

При этом правительство не планирует запускать специальную программу страхования населения, однако в качестве альтернативы рынку частных страховщиков будут учреждены специальные центры, где граждане смогут приобрести страховые полисы без содействия работодателей.

Реформа также предусматривает введение административной ответственности, как в отношении лиц, отказывающихся приобретать страховку, так и в отношении компаний, отказывающихся ее продавать. При этом лицам, не попадающим под действие государственной программы медицинской помощи Medicaid, будет оказана особая поддержка. Кроме того, в рамках изменения законодательства о здравоохранении, будет усовершенствована система обеспечения престарелых граждан необходимыми медикаментами в рамках программы Medicare.

Китайские ученые предупредили об опасности иглоукалывания

Китайские медики выразили беспокойство по поводу риска инфекционных осложнений при акупунктуре (иглоукалывании). Статья группы ученых под руководством Патрика Ву из Университета Гонконга (University of Hong Kong) опубликована в British Medical Journal.

Авторы статьи ссылаются на данные международных исследований, которые описывают более 50 случаев заражения гнойными инфекциями мягких тканей после проведения иглоукалывания. Кроме того, с 1970-х годов в мире было зарегистрировано пять связанных с акупунктурой вспышек гепатита В, общее число заразившихся превысило 80 человек.

По словам китайских специалистов, в 2000-х годах были зафиксированы случаи заражения туберкулезом и стафилококковой инфекцией в результате акупунктуры. Ученые также отметили, что при этой процедуре существует риск заражения гепатитом С и ВИЧ-инфекцией. Однако случаев передачи ВИЧ при иглоукалывании в клинической практике пока не зарегистрировано.

Профессор Ву подчеркнул, что зачастую связь между заболеванием и проведением акупунктуры не очевидна, так как многие инфекции имеют длительный инкубационный период.

Исследователи призвали специалистов проявлять повышенное внимание к инфекциям, передающимся при акупунктуре, и сообщать обо всех подозрительных вспышках этих заболеваний. Ученые также напомнили о необходимости уделять больше внимания соблюдению правил асептики, в частности использовать только одноразовые иглы и обрабатывать кожу пациентов дезинфици-

(→ → → → стр.9)

SSI ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

ДВОРА СПЕКТОР

Каковы льготы социального обеспечения для детей-инвалидов?

Если у Вас есть ребенок или внук инвалид, то программы социального обеспечения предлагают два основных варианта для того, чтобы получить льготы для детей: социальное обеспечение для зависимых детей, и SSI для детей-инвалидов в семье с низким доходом.

Льготы соцобеспечения для детей

Когда рабочий платит в Систему социальной защиты в течение достаточно многих лет, чтобы заработать льготы в случае его смерти, выхода на пенсию или инвалидности, то его дети, и в некоторых случаях даже внуки на его иждивении или даже усыновленные дети /приемные дети могут иметь право на эти льготы. В данном случае не имеет значения, каково состояние здоровья иждивенца. Социальное обеспечение берет во внимание возраст (в основном до 18-ти лет) и семейное положение, но не здоровье ребенка.

Специальное замечание: если взрослый ребенок был инвалидом с тех пор по крайней мере с возраста 22-х лет, он может присоединиться к праву на льготы вместе со своим родителем, после того, как тот умирает, выходит на пенсию или становится инвалидом.

SSI для детей

Дети, проживающие в семье с низким доходом, однако, могут получать их собственные льготы от Управления социального обеспечения через программу SSI. Найти детские льготы для ребенка инвалида можно двумя путями. Во-первых, мы смотрим, есть ли у ребенка недееспособность, которая может быть найдена в списке, издаваемым правительством. Список - в основном очень серьезных заболеваний, которые могут сделать любого ребенка недееспособным. Некоторые примеры включают детей с IQ ниже 60, дети, которые потеряли две части тела, детей с кистозным фиброзом и детей с определенными онкологическими заболеваниями.

Если нетрудоспособность ребенка не встречается в списке, это еще не конец. Социальное обеспечение смотрит на целого человека, чтобы видеть, если недееспособность ребенка функционально столь же серьезна как и те примеры, что встречаются в списке. Другими словами, если инвалидность достаточно серьезна, чтобы создать чрезвычайное ухудшение в одной области жизни, или отмеченные ухудшения по крайней мере в двух областях жизни. Области включают в себя приобретение и использование информации; проявление внимания и завершение задач; связь и взаимодействие с другими; движение; уход за собой; здоровье. Например, у ребенка с синдромом ADHD могли бы быть ухудшения в приобретении и использовании информации и в проявлении внимания и завершении задач. У ребенка с глубоким ухудшением слушания могли бы быть ухудшения в информации и категориях здоровья, или у ребенка с потерей органа и астмой могли бы быть проблемы в движении и в здоровье.

Многим нетрудоспособным детям, ищущим SSI, отказывают и поэтому они должны подавать апелляцию, как мы уже обсуждали ранее. Только помните, если требование на SSI отрицается, прочитайте уведомление тщательно, там должен быть указан крайний срок подачи апелляции (обычно 60-ти дневный срок) и убедитесь, что апелляция входит в файл!

Двора Спектор - адвокат, практикующий в фирме Spector & Lenz, P.C. (Чикаго). Более 30 лет она сконцентрирована на работе с представлением граждан в Социальном обеспечении и апелляциях на SSI перед Управлением социального обеспечения и федеральным судом. Дебора тепло приветствует читательские отклики, вопросы и предложения для будущих статей.

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 6,7,8)

рующими средствами.

Президент Бразилии бросил курить спустя полвека

Президент Бразилии Луис Игнасиу Лула да Сильва бросил курить, сообщает AP. Глава государства смог избавиться от пагубной привычки лишь спустя 50 лет после того, как приобрел зависимость от табака. По его словам, он бросил курить исключительно усилием воли, без помощи никотиновых пластырей или жевательных резинок.

Как признался Да Сильва в интервью, отказаться от курения любимых сигарилл его подвигло резкое ухудшение состояние здоровья. По его словам, недавно у него подскочило давление, после чего он решил окончательно завязать с курением.

Источник уточняет, что речь идет об инциденте, произошедшем в январе, когда бразильский лидер собирался отправиться на мировой экономический форум в швейцарском Давосе. Тогда из-за резкого скачка давления 64-летнему Да Сильве пришлось перенести отлет и провести ночь в больнице.

Президент сообщил, что извлек урок из того случая и решил отказаться от курения. "Я не курю уже 40 дней и чувствую себя хорошо", - заявил он. И признался, что и раньше пытался бросить курить, однако теперь, учитывая возраст, намерен завязать окончательно. "У меня больше не осталось времени на эксперименты с жизнью", - добавил он.

На вопрос о том, попытается ли он убедить своего коллегу Барака Обаму завязать с курением Да Сильва ответил, что не будет вмешиваться, так как взрослый человек должен сам принимать такие решения. "Не стоит советовать в таких вещах. В зрелом возрасте каждый может делать то, что ему вздумается. Но всякий знает, что курение плохо сказывается на здоровье", - заявил он.

Президент США обещал, что бросит курить, как только станет президентом и переедет в свою новую резиденцию в Белом доме. В июне 2009-го года, уже будучи главой государства, Обама признался, что все еще продолжает курить, однако делает это лишь изредка.

www.medportal.ru

ПИСЬМА РЕБЕ - ВСЕВЫШНЕГО

НЕ СТОИТ ВМЕШИВАТЬСЯ В ЛЕЧЕНИЕ...

**С Б-жей помощью,
23-е Тевеса, 5711-й (1951-й) год,
Бруклин**

"Мир и благословение!

Ответ на его письмо написанное в четверг недельной главы Торы "Вайехи" в котором сообщается, что он перенес несколько хирургических операций:

Вообще-то жаль, что он изучает и размышляет над книгами по медицине в отношении того, что как ему кажется, соответствует его болезни.

Но, по-моему мнению, он должен делать только то, что сказано в Торе - выполнять указания врачей, а свой мозг и сердце (то есть мысли о своем состоянии) занять укреплением уверенности во Всевышнем, Благословен Он, который излечивает всех больных и делает чудеса. И не стоит вмешиваться в лечение, ибо это не имеет к нему отношения, и, в особености, если к тому же это приводит к душевному беспокойству и пробуждает печаль. Ведь нам известно высказывание, которое несколько раз повторяли Главы Хабада: "Трахт гут вэт зайн гут!" ("Думай хорошо - тогда будет хорошо!")

В отношение его лечения:

1. Наверняка он выполняет указания врачей;

2. Он должен перестать думать насколько это возможно о состоянии своего здоровья;

3. Нужно быть крепко уверенным в Б-ге, Благословен Он, перед Которым ничто не устоит, и кто может Ему указать, как Ему поступать?

4. Пусть укрепляет свою связь с Древом Жизни, а это Тора Хасидизма - слова Б-га живого. То есть в отношении его самого - пусть выберет постоянное время для изучения Торы хасидизма, и добавляет в этом насколько возможно.

В отношении его синагоги: постараться, чтобы она стала "а хасидише шул" за счет изучения в ней Торы хасидизма, собраний - "хасидише фарбренген" как можно чаще. Также и он, пускай станет одним из организаторов. В отношении всех тех, кто его окружает (то есть евреев) поскольку все евреи зависят ("цузаменгемишт") друг от друга, и то, что недостает у одного, можно восполнить за счет принятия от другого. И как мы это видим на примере с телом человека: если за счет какой-либо причины ослабевает один орган тела, то он укрепляется и получает жизненность от других органов, чтобы одолеть слабость. Пускай он также напечатает за свой счет книгу (не брошюру) выступлений предыдущего Ребе, в результате чего это привлечет к сердцам многих евреев духовную жизненность, а они привлекут к нему дополнительную физическую силу. И пускай не переживает за расходы, связанные с изданием этой книги, поскольку Б-г, Благословен Он, даст ему долголетие, и возможность иметь дотаточно средств для того, чтобы напечатать книгу.

И Б-г, Благословен Он, продлит ему дни и годы в добре и прибавит сил и усердия в изучении Торы и в строгом исполнении заповедей, и он сообщит мне добрые новости во всем вышесказанном.

С Благословением"

/источник - "Святые послания", т.4, стр.130-131/

АТАКА НА СВОИХ

ОЛЕГ ЛИЩУК

Американские ученые обнаружили, что схожий с сепсисом системный воспалительный ответ при тяжелой травме запускают попавшие из погибших клеток в кровь митохондрии – внутриклеточные структуры, вырабатывающие энергию. Отчет об этом исследовании опубликован в журнале Nature.

Синдром системного воспалительного ответа (ССВО) возникает при массивных травмах, ожогах, кровоизлияниях, а также при панкреатите, нарушении кровоснабжения какого-либо органа (ишемии) и некоторых других состояниях. По проявлениям этот синдром практически идентичен сепсису, однако возникает в отсутствие очевидного возбудителя инфекции.

ССВО – весьма тяжелое состояние, при котором иммунная система человека, и без того ослабленного тяжелой травмой, вырабатывает большое количество медиаторов воспаления – цитокинов ("цитокиновый шторм"). Из-за этого в воспалительный процесс вовлекается весь организм, появляются серьезные нарушения свертываемости крови и, как следствие, расстройства микроциркуляции и недостаток кровоснабжения органов.

Внешне это проявляется резкой слабостью, значительным повышением или, наоборот, понижением температуры тела, учащением дыхания и сердцебиения. Системная воспалительная реакция может привести к полиорганной недостаточности (в первую очередь страдают почки и легкие), шоку и смерти.

Точные причины возникновения "цитокинового шторма" и развития ССВО до сих пор обнаружены не были. Высказывались мнения, что такими причинами могут быть осложнившая травму инфекция, выход из кишечника составляющих его флору бактерий и некоторые другие, однако подтвердить значимость этих факторов удавалось далеко не во всех случаях.

15 лет назад ССВО развился у одного из пациентов травматолога Карла Хозера из Медицинского центра Миссисипи в Джексоне. Поначалу врач решил, что перелом тазовых костей, с которым больной поступил в медцентр, осложнился тяжелой бактериальной инфекцией, приведшей к сепсису. Однако ряд проведенных исследований не выявил ни одного из возбудителей подобных инфекций.

Пациенту становилось все хуже. Не видя другого выхода, Хозер решил провести хирургическую ревизию травмированного участка, в ходе которой удалил значительное количество свернувшейся крови с продуктами распада поврежденных тканей. Хотя признаков инфицирования излившейся крови не обнаружилось, состояние больного начало быстро улучшаться, и он пошел на поправку.

Этот случай натолкнул Хозера на мысль о том, что причина системной воспалительной реакции кроется в самих поврежденных тканях пациента. Размышляя над этим, травматолог предположил, что иммунная система может принять за инфекционный агент попавшие в кровоток митохондрии собственных погибших при травме клеток.

Дело в том, что, в отличие от других органелл клетки, митохондрии происходят от примитивных бактерий, в древнейшие времена захваченных более сложными клетками и ставших их симбионтами-"электростанциями". В силу своего происхождения они обладают собственной ДНК, близкой по строению к бактериальной, то есть генетически отличаются от остального организма. Интересно, что некоторые участки генома митохондрий напоминают аналогичные участки ДНК риккетсий – бактерий, которые могут жить и размножаться только внутри эукариотических (обладающих ядром) клеток. К ним относятся, например, возбудители сыпного и возвратного тифов.

Несмотря на то, что митохондрии присутствуют практически во всех эукариотических организмах (кроме наиболее примитивных – микроспоридий, метамонад и архамеб) и абсолютно необходимы для их существования, разница геномов делает их потенциальными мишенями для иммунитета.

Такого конфликта не происходит потому, что норме митохондрии находятся внутри клеток (в том числе иммунных) и не контактируют с "детекторами" иммунитета. Однако при тяжелой травме, когда происходит массовая гибель клеток в месте повреждения, в окружающие ткани и кровоток может попадать значительное их количество. Иммунная система, предположил Хозер, может воспринять это как вторжение чужеродных микроорганизмов и запустить системный воспалительный ответ.

Чтобы подтвердить это, Хозер, устроившийся на работу в Медицинскую школу Гарвардского университета, и его коллеги проанализировали образцы крови 15-ти пациентов с тяжелыми травмами. У всех обследованных концентрация митохондриальной ДНК в крови оказалась в тысячи раз выше, чем у здоровых людей. Кроме того, в образцах тканей наблюдалось повышенное содержание митохондриальных белков.

Проведя ряд экспериментов, исследователи убедились, что эти молекулы могут запускать иммунные реакции, как любая бактериальная инфекция. Затем ученые ввели лабораторным крысам ДНК и белки митохондрий в концентрациях, обнаруженных у пациентов с травмами. Это вызвало у животных поражение внутренних органов, схожее с тем, что наблюдается у людей при ССВО.

Результаты исследования показывают, что потенциальные препараты, связывающие и блокирующие митохондриальные молекулы, могут стать эффективным средством против ССВО.

Тем не менее, сам Хозер оговаривается, что в формировании системного воспалительного ответа при травмах, возможно, принимают участие не только митохондрии, поэтому воздействия лишь на их молекулы может оказаться недостаточно.

Более того, ознакомившийся с результатами исследования швейцарский реаниматолог из Женевской университетской больницы Жером Пюжен предположил, что активация иммунитета митохондриями может играть положительную роль, предотвращая инфекционные осложнения травм. Тем не менее, ССВО зачастую приводит к смерти безо всяких инфекций.

Подтвердить или опровергнуть сомнения ученых смогут лишь разработка и испытания соответствующих лекарств. Но в любом случае, как свидетельствует опыт всей медицинской науки, понимание причин и механизмов развития болезни служит наиболее твердой гарантией создания эффективных средств ее лечения.

www.medportal.ru

АНАФИЛАКТИЧЕСКИЙ ШОК. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Читая аннотации к различным лекарственным препаратам, вы наверняка встречались с таким названием, как анафилактический шок. Явление это не слишком частое (к счастью), но все-таки анафилактический шок может наступить у любого человека, склонного к аллергии

Что такое анафилактический шок и от чего он может наступить? Ответы на эти вопросы мы постараемся дать вам в этой статье.

Анафилактический шок – это наивысшее проявление аллергической реакции. Как правило, анафилактический шок наступает, когда в организм человека, склонного к аллергии, попадает провоцирующее вещество. Причем, как правило, такая бурная реакция организма случается при повторном попадании этого вещества в организм.

Какие же вещества могут спровоцировать анафилактический шок? Это различные лекарственные препараты, такие как нестероидные противовоспалительные лекарства, вакцины, некоторые антибиотики и другие. Кроме этого, анафилактический шок может вызвать яд перепончатокрылых насекомых. Есть данные о том, что анафилактический шок могут спровоцировать даже некоторые продукты питания. Но это при очень сильной аллергии на них или в случае усиления действия иными аллергенами.

У кого бывает анафилактический шок? Анафилактический шок может случиться, к сожалению, у каждого из нас, но если вы никогда не страдали аллергией, то шанс у вас минимален. Кроме этого, более подвержены этому состоянию взрослые женщины. У малышей анафилактический шок – это достаточно редкое явление. Если же вы страдаете аллергией на лекарства, будьте осторожны. В среднем пятнадцать процентов такого проявления аллергии на медицинские препараты заканчиваются смертельным исходом.

Как скоро развивается анафилактический шок? Это очень индивидуально. Иногда тяжелое состояние может начать проявляться уже через пару минут. А иногда для этого нужно несколько часов. Причем, на длительность этого периода совершенно не влияет количество вещества, попавшего в организм аллергика. Но вот на течение анафилактического шока количество вещества влияет. Чем выше доза, тем тяжелее и дольше человек переносит шок.

Анафилактический шок может развиться даже при выполнении пробы на аллергию. Каждый человек, страдающий аллергией, хотя бы однажды делал такую пробу, когда на коже делаются мелкие царапинки и на них наносятся вещества – аллергены. Так вот, если эта проба проводится с использованием самих аллергенов, то она может спровоцировать развитие анафилактического шока.

Что происходит во время анафилактического шока в организме? В организме наблюдается выброс вещества гистамина. Под влиянием гистамина сразу же ухудшается кровообращение. Как следствие этого, тело пациента холодеет, бледнеет. Слизистые оболочки и губы синеют. Кровообращение центральной нервной системы нарушается, а значит, нарушается большинство процессов, проходящих в организме.

Как протекает анафилактический шок? Это зависит от степени анафилактического шока. Кроме этого, симптомы зависят и от того, насколько пострадали сосуды головного мозга от нехватки кислорода. При не тяжелой степени анафилактического шока больные жалуются на общее недомогание, аллергические проявления, такие как чихание, отечность, зуд кожи. При такой степени анафилактического шока обязательно снижение артериального давления, нарушение ритма сердечной деятельности.

При средней тяжести у пациента значительно ухудшается состояние, болит сердце, он обильно потеет, слабеет на глазах, воспаляются слизистые оболочки рта, могут дрожать конечности. Иногда прибавляются и нарушения работы органов пищеварения и самопроизвольное мочеиспускание.

Самая сложная форма анафилактического шока развивается очень быстро. Человек бледнеет и падает в обморок, давление снижается, останавливается дыхание.

У разных людей течение анафилактического шока очень различно. Анафилактический шок может отразиться главным образом на работе сердца. Такое состояние влечет за собой инфаркт.

Во избежание анафилактического шока при использовании лекарственных средств будьте внимательны и читайте инструкцию по применению.

www.tiensmed.ru

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ ТРУДОГОЛИКОМ?

Постоянный и упорный труд от рассвета до заката, жертвование личной жизнью и своим здоровьем в пользу работы, стремление даже в выходные и праздники заниматься рабочими делами, отдавая труду любую минуту, которую только удается урвать у сна и еды... Все это – признаки трудоголизма, во многих странах уже признанного болезнью. Но как из обычного человека получается трудоголик?

Основными составлющими трудоголизма, психологи считают следующие:

1 – Перфекционизм. Желание быть первым всегда и во всем, стремление побеждать, во что бы то ни стало, жертвуя всем, чем только можно пожертвовать ради достижения цели – подобное отношение к жизни встречается, согласно исследованиям, у 80% трудоголиков.

2 – Страх. "А вдруг меня понизят в должности?" "А вдруг меня уволят" "Я не смогу найти другую работу, останусь на улице, умру от голода..." "Я должен обеспечивать свою старость!". Подобные мысли побуждают к упорной и постоянной работе примерно 40% из тех, кого зовут трудоголиками.

3- Отсутствие личной жизни. Подобно Людмиле Прокофьевне из фильма "Служебный роман" и сегодня многие люди становятся трудоголиками только потому, что больше им некуда девать свои силы. Дома их никто не ждет, дружить и любить их в детстве не научили, поэтому перспектив близкой дружбы или создания семьи для них практически не существует. И они находят отдушину в труде. Согласно статистике, среди трудоголиков, таких около 50%.

4 - Комплекс неудачника. Данный комплекс приводит к тому, что любые свои достижения человек склонен считать незначительными, и постоянно добиваться большего. Он с презрением относится к уже завоеванным вершинам, считая, что они ничего не стоят по сравнению с успехами других людей. Такой человек все время сравнивает себя с другими, более успешными людьми. Он живет "в цейтноте", не давая себе отдыха, и стремясь все к новым карьерным высотам. Данный комплекс присутствует примерно у 20% трудоголиков.

Чаще всего "основы трудоголизма" закладываются в детстве, в тот период, когда ребенок только начинает посещать школу. Поэтому для родителей очень важно воспитывать своих детей правильно, и наряду со внушениями, что труд полезен, объяснить им также, что в жизни обязательно должно быть место

(→ → → → стр.13)

ВЕТРЯНКА: КАК ПЕРЕНЕСТИ ЛЕГЧЕ?

После непродолжительных простудных явлений – кашля, насморка, подъема температуры, покраснения горла и глаз – на теле ребенка появилась мелкая розовая сыпь. Большинство мам догадается, что чадо заразилось распространенной вирусной инфекцией – ветряной оспой, в просторечии ветрянкой. Ее вызывает вирус варицелла зостер из семейства герпесвирусов. Сыпь при ветрянке представляет собой небольшие (2-4 мм в диаметре) красно-розовые узелки с неровными краями, которые появляются на лице и туловище, реже – на конечностях. Через несколько часов на узелках образуется по мелкому пузырьку, наполненному прозрачной желтоватой жидкостью, которая затем мутнеет. Спустя 8-12 часов пузырьки вскрываются, жидкость вытекает, сыпь покрывается корочкой и постепенно заживает. Для ветрянки очень характерно волнообразное появление новых высыпаний, поэтому через несколько дней после появления сыпи на коже можно увидеть одновременно разные ее стадии – узелки, пузырьки и корочки. Поскольку сыпь сопровождается зудом, дети часто расчесывают ее – тогда на месте расчеса остается небольшой шрам в форме кратера. Болезнь длится 2-3 недели и, как правило, завершается полным выздоровлением, после которого сохраняется пожизненный иммунитет. У переболевших в детстве людей вирус может внезапно активироваться через десятки лет, в этом случае инфекция проявится в форме опоясывающего герпеса.

Ветряная оспа очень заразна – вирус легко передается с мельчайшими капельками слюны и слизи при кашле, чихании и разговоре. Множество вирусных частиц содержится также в жидкости из вскрывающихся пузырьков, поэтому заразиться можно и при прикосновении. Из-за такой высокой заразности ветрянка обычно поражает сразу многих воспитанников детских учреждений, становясь частой причиной карантина. По этой же причине большинство людей "успевает" переболеть ей еще в дошкольном возрасте. Если первый контакт с вирусом произошел во взрослом возрасте, болезнь зачастую протекает более тяжело – с высокой температурой, общей слабостью и большим количеством сыпи.

Лечение от ветряной оспы, как правило, симптоматическое – при необходимости назначают жаропонижающие и противозудные препараты. Если болезнь протекает тяжело, назначают ацикловир, но при запоздалом лечении он не эффективен. Поскольку в местах высыпаний кожа повреждается, она становится более уязвимой для болезнетворных бактерий, приводящих к вторичной инфекции – сыпь нагнаивается и заживает дольше с образованием некрасивых рубчиков, которые остаются на всю жизнь. Чтобы этого не допустить, сыпь регулярно обрабатывают каким-либо антисептиком, чаще всего применяется традиционная "зеленка", но ее применение неэстетично.

К сожалению, препаратов, целенаправленно уничтожающих вирус варицелла-зостер не существует. Единственный существующий в настоящее время способ сделать течение заболевания более легким – это усилить собственный иммунный ответ организма на внедрение инфекции. Для этого существуют препараты под названием иммуностимуляторы. Наиболее исследованным и хорошо зарекомендовавшим себя в клинической практике иммуностимулятором является оригинальный отечественный препарат циклоферон. Его действующее вещество – метилглюкамина акридонацетат – стимулирует выработку интерферонов альфа, бета и гамма – защитных молекул, которые выделяются клетками организма в ответ на вторжение вирусов. Циклоферон изменяет процессы жизнедеятельности клетки таким образом, что она становится невосприимчивой к вирусу и не участвует в его размножении, а также активируют иммунные клетки – лимфоциты и макрофаги. В лечении герпетических высыпаний, в том числе – ветрянки, применяется форма метилглюкамина акридонацетата для наружного применения – линимент циклоферона. Он проникает в кожу, стимулируя выработку в ней интерферонов. Кроме того, линимент циклоферона содержит в своем составе антисептик, препятствующий возникновению вторичной гнойной бактериальной инфекции. Благодаря этому болезнь протекает значительно легче.

www.medportal.ru

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ ТРУДОГОЛИКОМ?

(← ← ← ← стр.12)

отдыху и общению с друзьями и любимыми, а участие в любом деле не менее важно, чем победа.

САМЫЕ ОПАСНЫЕ ПРОФЕССИИ

Какие профессии самые опасные, кто может с наибольшей вероятностью получить травму, причем, даже очень серьезную, в рамках исполнения своих служебных обязанностей? На такой вопрос обычно отвечают "полицейские, пожарные, спасатели"... В целом, это действительно рискованные виды деятельности, однако наиболее травматичными американские исследователи назвали такие профессии, как секретарь и офис-менеджер.

Опасности, ежечасно подстерегающие работников "монитора и офисного кресла", это:

- Стеклянные двери и натертые полы: первые, силами уборщиц, бывают порой чистыми до такой степени, что спешащий по делам офисный работник может просто не заметить, что они закрыты. Итог плачевен – от разбитого носа и выбитых зубов, до серьезных повреждений лица и тела осколками стекла. А на натертых до блеска полах секретари и менеджеры нередко подвертывают и ломают ноги.

- Горячий кофе, чай и быстрорастворимый суп: лежащая на секретарях обязанность готовить и подавать напитки и супы, может обернуться серьезными ожогами в случае попадания кипящей жидкости на тело.

- Крутые лестницы и пороги: опасность примерно той же степени, что и с полами, однако с лестницы можно упасть, пролетев и целый пролет, а, споткнувшись о порог – повредить лицо и голову. Таким образом, риск серьезных травм повышается.

- Столешницы: собирая рассыпавшиеся под столом бумаги или поднимая упавший предмет, офисный работник рискует, выпрямляясь, удариться о столешницу, и нанести себе черепно-мозговую травму.

- Острые предметы обихода: для секретарей и офис-менеджеров не редкость порезы и проколы кожи, "виновники" которых, такие, на первый взгляд, безобидные предметы, как ножи для разрезания бумаги, дыроколы, и так далее.

Согласно, статистике, в Америке, на каждую сотню секретарей и офис-менеджеров ежемесячно приходится не менее десяти травм, легкой, средней или высокой степени тяжести.

www.medportal.ru

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм – все это проблемы со зрением, которые встречаются практически у каждого третьего человека нашей планеты. Довольно часто люди забывают о том, что глаза, как и многие другие органы человеческого организма, требуют к себе особого внимания. Ведь глаза – это на самом деле очень тонкий оптический прибор, за которым должен следить каждый из нас. Очень часто мы забываем о том, что наши глаза должны периодически отдыхать, особенно если у человека имеются проблемы со зрением. Данную статью медколлегия tiensmed.ru мы решили посвятить такой проблеме со зрением как близорукость. Если говорить точнее, то информация, представленная в данной статье, в большинстве своем будет посвящена гимнастике для глаз, которую необходимо делать при близорукости.

Начнем с главного, а именно с ответа на вопрос – что такое близорукость? Под близорукостью понимают заболевание, при наличии которого человек очень плохо различает предметы, которые расположены на дальнем расстоянии. В случае близорукости изображение, которое созерцает больной, падает не на определенную область сетчатки, а на плоскость перед ней. Причиной этому несоответствие силы оптической системы глаза и его длины. Чем сильнее несоответствие, тем явнее близорукость. Современные врачи-офтальмологи различают три вида близорукости. Это слабая, средняя и высокая близорукость. Близорукость может быть как врожденной, так и приобретенной.

Близорукость лечится. Причем борьба с данным недугом во многом зависит от самого человека. Особое значение в коррекции зрения при близорукости играют специальные упражнения для глаз. Данные упражнения помогут каждому больному близорукостью не только сохранить, но и улучшить зрение. Сразу же отметим, что восстановление зрения – это очень длительный процесс. Однако итоговый результат стоит того, чтобы вы потратили на все это свое время и силы.

Итак, сейчас вашему вниманию будут представлены девять упражнений для глаз при близорукости. Ознакомьтесь с ними и используйте для лечения имеющегося недуга.

1. Первое упражнение предусматривает быстрое моргание в течение шестидесяти секунд. После этого сделайте небольшой перерыв и повторите упражнение еще раз.

2. Во время второго упражнения необходимо сесть и крепко зажмурить глаза на три – пять секунд. После этого такое же количество времени глаза нужно подержать открытыми и снова повторить упражнение. Всего таких упражнений должно быть шесть – восемь.

3. Во время упражнения для глаз под номером три необходимо встать, вытянуть вперед руку и посмотреть на кончик пальца, который должен быть расположен по средней линии лица. Не отводя глаз от пальца, начните медленно приближать его. Смотреть на палец нужно до тех пор, пока он не начнет двоиться. И так шесть - восемь раз.

4. Тремя пальцами правой и левой руки легко нажмите на верхнее веко обоих глаз, подержите их так одну – две секунды, затем уберите их с глаз. Четвертое упражнение нужно проделать три – четыре раза.

5. Пятое упражнение для глаз нужно будет сделать восемь - десять раз. Расположите кожу надбровных дуг указательными пальцами и медленно сомкните веки, не убирая при этом пальцев с кожи надбровных дуг.

6. Второй, третий и четвертый пальцы рук необходимо разместить таким образом, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты, а четвертый - у внутреннего угла. Данное упражнение также необходимо проделать восемь – десять раз.

7. Упражнение для глаз под номером семь подразумевает медленный перевод взгляда с пола на потолок и обратно. Во время перевода взгляда ни в коем случае нельзя двигать головой. Голова должна быть зафиксирована на одном месте. Данное упражнение нужно будет сделать восемь – двенадцать раз.

8. Восьмое упражнение делается от четырех до шести раз. Выполняется оно следующим образом: делайте глазами медленные круговые движения сначала в одном, затем в другом направлении.

9. Упражнение девятое следующего плана. Необходимо отвести руку в правую сторону, после чего не спеша передвигайте палец полусогнутой руки справа налево. Следите за передвигающимся пальцем, при этом, не передвигая головы. Данное упражнение необходимо проделать десять – двенадцать раз.

Упражнения для предотвращения близорукости

Есть масса упражнений, которые реально помогают устранить причины близорукости и, соответственно, само расстройство зрения. Обратить на это внимание следует как можно быстрее, на ранних этапах болезни. Желательно тогда, когда вы еще не носите очки, но стали уже замечать, что, к примеру, плохо видете номер приближающегося трамвая. Или вечером, когда идете с работы уставшими, замечаете, что взгляд на дальнее расстояние вызывает головокружение и помутнение. Необходима своевременная коррекция зрения.

Следующие вещи вам надо будет выполнять ежедневно в перерыве между работой:

1. Восстановите дыхание. Подышите глубоко, лучше всего у окна на свежем воздухе. Можете сделать небольшую гимнастику, чтобы снять напряжение мышц.

2. Пальминг. Закройте глаза. Закройте их еще и ладонями, чтобы свет не проходил. Вы должны сидеть (или лежать), хорошо расслабившись. Старайтесь дышать спокойно и глубоко.

(→ → → → стр.15)

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ - sight

(← ← ← ← стр.14)

Представьте, что тепло Ваших ладоней проникает в глаза и снимает с них напряжение. Далее представьте, что Ваши глаза обволакивает вода. Затем визуализируйте как Вы смотрите на голубое небо. Если Вам сложно все это представить, то хотя бы просто посидите, закрыв глаза ладонями (можете упереться ими о стол) и получая удовольствие от темноты, которая дает им отдохнуть.

3. Солнечная ванна. Если на улице солнечная погода, то подойдите к окну, закройте глаза. Пусть Вам в лицо бьет теплый солнечный свет. Постойте так некоторое время. Можно еще повращать головой против часовой стрелки. (Все три упражнения призваны расслабить Ваши глаза)

4. Подойдите к окну. Переводите взгляд от стекла к дальним объектам на улице (как можно дальше). Вы можете просто плавно переводить взгляд с близи в даль и наоборот, а можете делать это постепенно: смотрите на оконную раму, затем не дерево во дворе, потом на дом еще дальше, потом на горизонт и в обратном направлении. Не забывайте время от времени моргать. Когда смотрите вдаль, то лучше вообще поморгать быстрыми очередями. Дышите глубоко. (Это упражнение на аккомодацию — перевод взгляда, что эффективно устраняет близорукость)

5. Выставьте перед собой палец. Переводите взгляд с него на какой-нибудь предмет в глубине комнаты. Этот предмет должен находиться на одной прямой с Вашими глазами и пальцем. Когда Вы будете смотреть на предмет, палец впереди него будет раздваиваться, а когда будете смотреть на палец, будет раздваиваться предмет позади него. (Это упражнение на фузию — трехмерное видение. Оно напрявлено на восприятие трехмерных объектов, что очень полезно после долгого взгляда на двухмерный экран).

Если постоянно делать упражнения Вам неудобно, то можете просто встать у окна и смотреть вдаль около 5 минут, периодически моргая. Также полезно водить блуждающим взглядом по улице, не сосредотачиваясь ни на чем.

Вообще по возможности уменьшите время, проводимое за компьютером, насколько это возможно... Научитесь печатать быстро — слепым десятипальцевым способом, так чтобы на набивание материала уходило совсем немного времени. По возможности готовьте материал в рукописном виде и только потом забивайте его в электронный файл. Да, на это уйдет больше времени, но время, проводимое непосредственно у монитора снизится.

Все, что выше было написано для устранения близорукости при работе за компьютером, следует использовать и при чтении, и при просмотре телевизора.

Не только в перерывах между работой, но и при других обстоятельствах следует использовать эти техники. Вот несколько советов для повседневной жизни:

- когда идете по улице переводите взгляд с дороги «под ногами» на дальние точки, к которым Вы приближаетесь. Если издали к Вам навстречу идет человек, смотрите на его лицо, как бы стараясь узнать кого-то;

- когда едете в общественном транспорте также тренируйте зрение, переводя взгляд со стекла на дальние объекты;

- если проводите весь день дома, то периодически выходите на балкон, чтобы тренировать зрение на дальнем расстоянии.

Помните, главное — это устранить причины близорукости: давайте глазам отдыхать, делайте упражнения, чаще смотрите вдаль, чаще ходите в какие-то места и поменьше сидите дома за компьютером.

www.tiensmed.ru

ОТ ДРОБИНЫ К ИМПЛАНТАМ

АЛЕКСЕЙ СТОЛПОВСКИЙ

Там, где днем звучит смех или плач, стон или крик, ночью только один звук, пожалуй, раздается так же полнозвучно и гордо: храп. Трубными раскатами современникам запомнились Екатерина Вторая и королева Виктория, Теодор Рузвельт и Уинстон Черчилль. Точно такие же звуки во сне издает до 30 процентов взрослого населения и больше половины пенсионеров.

Для храпа у нас есть специальный инструмент. В резонирующей воронке глотки между носом и ртом колеблется под напором вдыхаемого воздуха свободный край мягкого неба. Громкость этого звука сравнима с шумом самолета. (На выдохе аэродинамика, к счастью, не предполагает извлечения никаких нот). Временами громоподобные звуки прерываются. Во сне мышцы расслабляются, язык западает, и банальный храп приводит к остановке дыхания. Недостаток кислорода организм преодолевает резким вдохом, всхрапом. Это уже не просто храп, а синдром обструктивного апноэ сна (СОАС).

Сужение просвета дыхательных путей, о котором и свидетельствуют эти циклические рулады, возникает при ожирении, искривленной носовой перегородке, слишком длинном язычке мягкого неба. Сильнее человек начинает храпеть и когда сон слишком глубок, из-за обильных возлияний или снотворного. Играет роль и возраст: изменения в мышцах меняют как овал лица, так и просвет зева.

Подходы

Задержки дыхания, вызывающие храп, препятствуют нормальному снабжению головного мозга кислородом, вызывая его кратковременные пробуждения. Такой дефицит сна может проявляться сонливостью, утренними головными болями и депрессией. Помимо мозга, от недостатка кислорода во время сна страдает сердечно-сосудистая система, так как при задержке дыхания происходит повышение артериального давления. Постоянные эпизоды повышения давления могут привести к развитию артериальной гипертонии, нарушению сердечного ритма, а при наличии ишемической болезни сердца - инфаркта миокарда. Храп также может вызвать внезапную сердечную смерть. Кроме того, храп может стать причиной гипертонии у того, кто спит рядом с храпящим.

Издревле любители ночной тишины пытались прекратить храп своих сожителей, заставляя несчастных спать на боку или животе. Для этого в ночную одежду на уровне лопаток вшивали твердый предмет (например, крупную дробину), который мешал поворачиваться на спину. Кроме того, в дело шли различные повязки, фиксирующие положение головы. Современные высокотехнологичные ортопедические подушки или кровати по сути, используют тот же подход - не такой мучительный, как прежде, но и не очень-то эффективный.

Первый патент на аппарат для борьбы с храпом в США выдали в 1874-м году. С тех пор зарегистрировано более 300 различных хитроумных устройств того же назначения. В основном, приборы должны были просто разбудить храпящего. Американские “кулибины” мастерили, например, очки со встроенным микрофоном, к которому подключались загоравшиеся при первом звуке храпа лампочки. Другой аппарат вместо светового сигнала мерзко пищал через наушник. Современные устройства просто бьют храпящего электрическим током. Из-за высокой чувствительности датчика, впрочем, есть риск получить чувствительный разряд просто по ошибке, при достаточно громком постороннем звуке.

С другой стороны к задаче подошли отоларингологи. ЛОР-врачи создали множество устройств, предотвращающих западение языка во время сна. Среди первых изобретений тут были хитрые приспособления, прижимающие язык к небу, фактически - кляпы. Со временем внутриротовые аппараты эволюционировали до специальных кислородных масок, которые надевают на всю ночь. По шлангам в маски нагнетается воздух, предотвращая сужение дыхательных путей.

Задачу эти устройства решают эффективно, только превращаться на ночь в Дарта Вейдера (или, говоря строго, применять) хотят немногие. До 60-ти процентов купивших всю надлежащую амуницию через некоторое время отказываются от ее использования из-за очевидных неудобств.

В арсенале сегодняшней медицины имеются и терапевтические методы лечения храпа. Существуют таблетки и спреи, препятствующие расслаблению мышц мягкого неба. Проведенные британскими специалистами испытания лекарства от храпа показали, что препарат снижал симптомы СОАС лишь на 40 процентов, причем для этого потребовались дозы выше ожидавшихся. Кроме того, склонным к фитнесу предлагаются и целые комплексы упражнений для мышц горла. Иногда, впрочем, времени на тренировки совсем нет. Тогда, как и любую обвисшую складку на теле, небо можно “подтянуть” при помощи скальпеля. Пионером хирургического лечения храпа был хирург Такеносуки Икемацу. В 1952-м году из-за громкого храпа чуть было не расстроилось замужество 23-летней японки. Незадолго до свадьбы хирург удалил разросшиеся ткани мягкого неба, вызывавшие храп. К 1981-му году в Японии в ходе операций по увеличению просвета глотки удаляли миндалины, части язычка и сшивали небные дужки. Самые современные хирургические методы подразумевают тот же немалый объем вмешательства. Теперь оно выполняется менее травматичными способами (с помощью лазера, жидкого азота, ионизирующего или радиочастотного излучения), но полностью от послеоперационных осложнений избавиться не удается. Главный недостаток хирургического подхода - тот же, что и у подтяжек лица: чудес так не добьешься. Данный метод можно использовать лишь при незначительном увеличении мягкого неба.

Фантастика

(→ → → → стр.17)

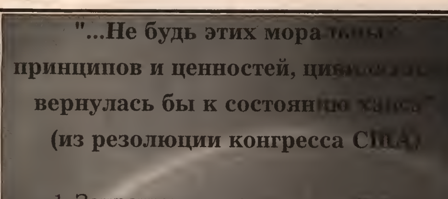
ОТ ДРОБИНЫ К ИМПЛАНТАМ

(← ← ← ← стр.16)

На этой неделе в Сан-Диего было представлено устройство, так же превосходящее по удобству прежних "мастодонтов", как нынешний биомеханический костыль превосходит костыль Джона Сильвера. Мышцы мягкого неба заставляют сокращаться как положено не таблетками или упражнениями, а короткими электрическими импульсами. Прямо в подъязычный нерв, управляющий мышцами дряблой стенки глотки, вживляют тонкие металлические провода, идущие от небольшого приборчика зашитого под кожу выше ключицы. На время сна по сигналу прибора мышцы сокращаются, расширяя просвет дыхательных путей. Пациент сам включает и выключает устройство при помощи пульта дистанционного управления. Среднее время работы этого гаджета сравнимо с аналогичным показателем кардиостимуляторов (около 10 лет). Для тех, кто не так высоко ценит мобильность и компактность, существует модель электростимулятора с накожными электродами и внешним блоком управления. Кроме того, устройство может оснащаться датчиком, который определяет предшествующее храпу снижение давления воздуха в носоглотке и не допускает остановки дыхания.

Опыт применения новых приборов показывает, что частота нарушений дыхания у спящих снизилась более чем в два раза. Это отличный результат, но идеального метода лечения храпа пока нет, хотя новые технологии и делают традиционные подходы все более эффективными. Впрочем, все методики сходятся в одном: сначала надо попробовать избавиться от храпа самостоятельно: сбросить лишние килограммы, отказаться от курения и алкоголя. Если и после этого вы продолжите будить соседей звучным рыком своей глотки, у врачей все же есть несколько неплохих способов помочь вам.

www.medportal.ru



1. Запрещение идолопоклонства.
2. Запрет проклинать Творца.
3. Запрещение кровопролития.
4. Запрещение воровства.
5. Запрещение прелюбодеяния.
6. Запрет есть органы животных, пока они еще живы.
7. Назначение судей.

7 ЗАПОВЕДЕЙ ПОТОМКОВ НОЯ

(Заповеди народов мира, данные Ребе-Всевышним на горе Синой че Моисея)

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ВСЯКУЮ ПЛОТЬ

Эту ночь Пини Янг из Баффало не забудет никогда. Была суббота в один из зимних дней 2003-го года. Молитва в синагоге закончилась и все начали расходиться по домам. Вместе с хабадским посланником, раввином Эшелем Гринбергом, вышла группа из десяти евреев, среди которых был и Пини. Так как шли пешком и было много снега, то в какой-то момент они были вынуждены идти по обочине шоссе один за другим.

Вдруг из-за поворота на большой скорости вынырнул автомобиль, сбил Пини, подбросив его в воздух на несколько метров и скрылся. Друзья тут же вызвали скорую помощь и пострадавшего увезли в лечебный центр.

"Я очнулся в палате со страшной болью в левой ноге, — вспоминает Пини. — Я не смог даже пошевелить ею". Проверка показала, что нога сломана в нескольких местах и врачи решили проводить операцию. В то же самое время вернулся домой раввин Гринберг, который не переставал думать о пострадавшем товарище. Он сразу понял, что нужно сделать — попросить благословение на выздоровление Пини у Ребе-Всевышнего.

Он подошел к висевшему на стене портрету Ребе и громко сказал, что просит полного и быстрого выздоровления для Пини выше законов природы.

После этого он подошел к книжной полке, где стоял сборник писем Ребе "Игрот Кодеш" и вытащил один из томов (это оказался 13 том), открыл его и начал читать (стр. 185): "Относительно того, что вы пишете о нанесенном ущербе... нужно быть уверенным, что это только временное расстройство и все вернется, как было прежде. И еще, в соответствии с высказыванием Торы, что после проявления атрибута Суда раскроется атрибут Добра, которое перед ним — наследие без границ...".

Этот ответ привел посланника в хорошее расположение духа и он обрел уверенность, что вскоре услышит хорошие известия.

Вернемся в палату, где лежал Пини. В этот момент ему делали рентген. Вдруг, как удар молнии, он почувствовал странное ощущение — боль в левой ноге пропала. Он подвигал ногой, пошевелил пальцами, даже нажал на места, которые до этого страшно болели. Боли не было! Тогда он со страхом спустил ноги на пол и... встал. Находившийся в палате врач увидев такое начал кричать на Пини: "Вернитесь на кровать! Вы нанесете себе ущерб..." Пини улыбнулся в ответ и тихо сказал: "Доктор, у меня ничего не болит".

В течении пяти минут вокруг Пини столпились пораженные врачи. И пока они не провели серию рентгеновских снимков, чтобы к своему изумлению убедиться, что от переломов не осталось и следов, они не отпускали Пини. "Я не верю своим глазам, — сказал наконец главврач. — Вы можете отправляться домой". Один из врачей, бывший в дружеских отношениях с Пини, предложил довезти его дома. Тот вежливо отказался и объяснил, что сегодня суббота, когда нельзя пользоваться транспортом. Глаза врача стали круглыми, брови поднялись и в таком положении оставался еще долго, пока он провожал взглядом Пини идущего по дороге домой через несколько часов после тяжелой аварии.

В тот день в синагоге читали главу Торы "Бо", в которой рассказывалось о чудесах происходящих с евреями во время исхода из Египта. А посетители синагоги дружно сказали "Амен" после того, как Пини произнес благословение после избавления от опасности возле Свитка Торы. Да, чудеса происходят в наше время и нужно благодарить за них.

по материалам: www.moshiach.ru





ЗДОРОВЫЙ СМЕХ

ПОЧТИ КАК В ЖИЗНИ

* * * * *

- Знаешь, через пару лет я выйду на пенсию и наконец смогу закончить книгу, которую начал тридцать лет назад.
- А что ты читаешь?

* * * * *

- Ты зачем всю свою машину затонировал?
- Ездить не умею.
- А тонировка что, помогает?
- Прячусь, стыдно!

* * * * *

- Кстати, взял кредит, хочу сделать пластическую операцию.
- А зачем тебе пластическая операция?
- Чтобы кредит не отдавать!

* * * * *

"Одна пластиковая вилка, это еще и четыре зубочистки".

* * * * *

2030-й год, штат Техас. В дверь звонит полицейский:
- Это вы играете в пиратскую игру "Контр Страйк"?
- Что вы, у меня "Линукс", и нет звуковой карты.
- А соседи заявили, что слышали у вас звуки из этой игры.
- А, так это я стрелял с балкона наугад из настоящего пулемёта и метал настоящие гранаты.
- А авторское право вы, стало быть, не нарушали?
- Да я что, отморозок, подонок, бандит, что ли!
- Тогда извините. Я ошибся. Уезжаю.

* * * * *

"Сейчас такое телевидение стало, что смотреть в окно интереснее".

* * * * *

"Водитель маршрутки, случайно заехавший на трассу "Формулы 1", выиграл гонку, успев даже подобрать по пути двух пассажиров".

* * * * *

Человек блуждает в пустыне три дня, страдает от жажды, почти потерял всякую надежду. Вдруг слышит: "Яах-ха! Яах-ха!" Поднимает глаза и думает, что это мираж: навстречу едет эскимос на собачьей упряжке. К изумлению несчастного сани останавливаются перед ним.
- Не знаю, как и почему вы здесь, но слава Б-гу! - обращается к эскимосу отчаявшийся. - Я уже думал, что не выберусь отсюда живым. Я три дня блуждаю по пустыне.
Отдуваясь, эскимос отвечает:
- Ну ты, приятель, загнул! Это ты-то заблудился?!

* * * * *

- Мойше, что вы-таки всё время молчите?
- Чтоб я в такой мороз руки из карманов вынимал?..

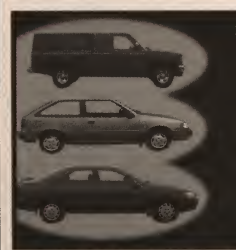
* * * * *

Из банка возвращается чек. Владелец чека звонит в банк и спрашивает:
"Денег нет у меня или у банка?"

* * * * *

- Мойше, ты куда идёшь?
- На остановку.
- Что, куда-нибудь едешь?
- Нет, тётя Циля просила пуговиц насобирать...

* * * * *



КРОССВОРД № 8

По горизонтали:

1. Декоративное растение семейства ирисовых.
4. Произведение А.С. Пушкина.
8. Российская рок-группа 80-х годов.
9. Одно из великих озер в США.
10. Часть покинутого русла реки, по весне затопляемая водой.
12. Стадо овец.
14. Обезжиренное молоко.
16. "Богатырь" в переводе с осетинского языка.
17. Столица европейского государства.
18. Автор романа "Далеко от Москвы".
19. Острое инфекционное заболевание.
20. Столица автономной республики в России.
22. Город в Англии.
24. Единичное действие, отдельный поступок.
26. Знаменитый росийский бардовский дуэт, авторы-постановщики мюзикла "Норд-Ост".
28. Портовое сооружение.
31. Отдельный эпизод, сцена в конофильме.
33. Химический элемент, металл.
35. Финансовое предприятие.
37. Пресноводная рыба.
41. Тропическое травянистое растение.
42. Чародей.
44. Штат в США.
45. Глаз.
46. Торжественное стихотворение.
47. Казачий атаман,положивший начало освоению Сибири.
49. Стая летающих насекомых.
50. Один из Канарских островов.
52. Вид шелковой материи, плотная ткань с лоском.
55. Египетский фараон.
58. Знак, требующий остановки движения транспорта.
59. Смысл.
60. Цветок.
61. Четырехместное судно для водных прогулок.
62. Человек, совершающий космический полет.

По вертикали:

1. Острова, где обитают гигантские черепахи и ящерицы игуаны.
2. Гравюра на металлической пластине.
3. Народность, живущая на северо-западе Китая.
5. Дрожь.
6. Спутник Сатурна.
7. Артист балета.
8. Ракообразное.
11. Ермолка.
12. Высокий горный массив в Греции.
13. Щипковый музыкальный инструмент.
14. Водоворот.
15. Непарнокопытные млекопитающее тропических лесов.
19. Горный кавказский козел.
21. Название рода попугая.
23. Плавучая землечерпальная машина.
25. Количественные ограничения (производства, сбыта, потребления товаров), вводимые на определенный период времени.
27. Провинция в Испании.
29. Дерево с гибкикми ветвями.
30. Напиток из мякоти плодов.
31. Повар на судне.
32. Подарок.
34. Ораторская речь хвалебного содержания.
35. Легкая деревянная баржа.
36. Мыс в Средиземном море у берегов Испании.
38. Река в Турции.
39. Документ о страховании.
40. Ручной столярный инструмент.
42. Прохладительный напиток.
43. Известный испанский живописец.
48. Кукуруза.
41. Плотная хлопчато-бумажная ткань.
53. Вид легкой мотыги.
54. Главная, самая крупная артерия.
56. Остров в Корее, входящий в Национальный морской парк Дадохэ.
57. Наркотическое средство.

АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:
АБРАМ ГУРЕВИЧ,
МИЛУОКИ

Ответы на кроссворд # 110

По горизонтали:

1."ЖЕРМИНАЛЬ".
4. СЕРПАНТИН. 9. ТИП.
10. ПРОДУКТ. 13. ЛАД.
15. РЕНКЛОД. 16. НАГИБИН.
17. КАСТА. 18. НАСОС.
20. ОРГИЯ. 23. ШАГАЛ.
26. РЕЗЕДА. 27. ЕГИПЕТ. 28. ЛИ.
29. АВ. 31. ПАРКЕТ.
32. УЭССЭЛ. 34. АНГАР.
37. ИРАСУ. 39. КОНГО.
40. ОРЛИК. 41. АБОРДАЖ.
44. ПАСПОРТ. 46. МЕЧ.
47. ВЕЗУВИЙ. 49. ЕЛЬ.
50. АЛЬБАТРОС. 51. СТАКАНЧИК.

По вертикали:

1. ЖАВОРОНОК. 2. ИМПУЛЬС.
3. АСПИД. 5. РАТИН. 6. АЛЛЕГРО. 7. НЕТАНИЯГУ. 8. ЯД. 9. ТЫН.
11. ОХРАНА. 12. УЛИТКА. 14. ДУБ.
19. СКРИПКА. 21. ГУТАЛИН.
22. ЛЕРКА. 23. ШАХТА. 24. ЛЕМУР.
25. КИОСК. 30. ПРИБАУТКА.
33. ПРОСТЕНОК. 35. НАРКОЗ.
36. АЗИМОВ. 38. УЗДЕЧКА.
39. КАССЕТА. 42. ОЕМ. 43. ЖИВОР.
44. ПОЙМА. 45. ОБЬ. 48. УЖ.

МАЙ 2010 - ИЯР/СИВАН 5770

Время зажигания субботних и праздничных свечей в городах, где распространяется "ГИ"



Женщины, девушки и девочки, зажигайте субботние и праздничные свечи!

Время зажигания свечей - 25 минут до захода солнца в пятницу. **Ни в коем случае нельзя зажигать свечи после захода солнца!** Замужняя женщина зажигает две свечи и по одной свече за каждого ребенка, а девушки и девочки - только одну. Перед зажиганием свечей опустите несколько монет в копилку для пожертвований, затем зажгите свечи, закройте руками глаза и произнесите благословение: **"Благословен Ты, Господь Б-г наш, Владыка Вселенной, который освятил нас своими заповедями и приказал зажигать свечи святой субботы!".** После этого мысленно попросите Ребе-Всевышнего о благополучии вашей семьи и скажите: **"Да живет наш Ребе-Б-г, Наш Учитель, Король Мошиах вечно!"**

	5/7	5/14	5/18	5/19	5/21	5/28
АТЛАНТА (ДЖОРДЖИЯ)	8:00	8:05	8:08	9:27	8:10	8:15
БАЛТИМОР (МЭРИЛЕНД)	7:40	7:46	7:50	9:09	7:53	7:58
БОСТОН (МАССАЧУСЕТС)	7:25	7:32	7:36	8:55	7:39	7:46
БРУКЛИН (НЬЮ-ЙОРК)	7:33	7:40	7:43	9:02	7:46	7:52
ДЕНВЕР (КОЛОРАДО)	7:34	7:41	7:45	9:04	7:47	7:53
ДЕТРОЙТ (МИЧИГАН)	8:12	8:20	8:24	9:43	8:27	8:33
КАНЗАС-СИТИ (МИССУРИ)	7:45	7:52	7:55	9:14	7:58	8:03
КЛИВЛЕНД (ОГАЙО)	8:05	8:12	8:16	9:35	8:19	8:25
КОЛАМБУС (ОГАЙО)	8:07	8:14	8:17	9:36	8:20	8:27
ЛАС-ВЕГАС (НЕВАДА)	7:33	7:40	7:43	9:02	7:46	7:52
Л. АНДЖЕЛЕС (КАЛИФОРНИЯ)	7:16	7:21	7:24	8:43	7:27	7:31
ЛУИСВИЛЬ (КЕНТАКИ)	8:14	8:20	8:24	9:42	8:26	8:32
МАЙАМИ (ФЛОРИДА)	7:30	7:33	7:36	8:54	7:37	7:42
МИЛУОКИ (ВИСКОНСИН)	7:34	7:41	7:46	9:05	7:49	7:55
МИННЕАПОЛИС (МИННЕСОТА)	8:00	8:09	8:13	9:32	8:17	8:24

	5/7	5/14	5/18	5/19	5/21	5/28
МЭДИСОН (ВИСКОНСИН)	7:40	7:47	7:51	9:11	7:55	8:01
ПОРТЛАНД (ОРЕГОН)	7:59	8:07	8:12	9:31	8:15	8:22
ПРОВИДЕНС (РОД-АЙЛЕНД)	7:25	7:32	7:36	8:55	7:39	7:45
РАЛЕЙ (СЕВ.КАРОЛИНА)	7:41	7:47	7:50	9:08	7:52	7:57
РИЧМОНД (ВИРДЖИНИЯ)	7:41	7:48	7:51	9:10	7:54	8:00
С. ФРАНЦИСКО (КАЛИФОРНИЯ)	7:40	7:46	7:50	9:08	7:52	7:58
САКРАМЕНТО (КАЛИФОРНИЯ)	7:38	7:44	7:48	9:06	7:50	7:56
СИЭТТЛ (ВАШИНГТОН)	8:04	8:13	8:18	9:37	8:22	8:29
СОЛТ-ЛЭЙК СИТИ (ЮТА)	8:04	8:11	8:15	9:34	8:17	8:24
ТУСОН (АРИЗОНА)	6:43	6:48	6:51	8:09	6:53	6:58
ФИЛАДЕЛЬФИЯ (ПЕНСИЛЬВАНИЯ)	7:35	7:42	7:46	9:05	7:49	7:55
ХЬЮСТОН (ТЕХАС)	7:37	7:41	7:44	9:02	7:46	7:50
ЦИНЦИННАТИ (ОГАЙО)	8:11	8:18	8:21	9:40	8:24	8:30
ЧИКАГО (ИЛЛИНОЙС)	7:30	7:37	7:41	9:00	7:44	7:52
ЭЛИЗАБЕТ (НЬЮ-ДЖЕРСИ)	7:34	7:41	7:44	9:03	7:47	7:53